

Тәмәкене ташлагыз

Тәмәкенең кеше организмына зур зыян салуы турында белмәгән кеше юктыр. Никотин организмга элөгүгә үк 15 секунд эчендә баш миенә барып җитә. Шуңа да кеше тәмәкегә бик тиз күнегә һәм кыска вакыт эчендә ул гадәتكә әверелә. Еллар дәвамында тәмәке тарту исә үпкәдә яман шеш, инфарк, инсульт, шикәр диабеты һ.б. авырулар китереп чыгара. Шунуң өстенә тәмәкедән тартучы гына түгел, аның якиннары да зыян күрә.

Шуларны истә тотып 26 январь көнне Бәзәкә урта мәктәбендә авыл китапханәчесе “Тәмәкене ташлагыз” дигән кызыклы фактлар сәгатә үткәрде. Слайд презентациясе аша укучылар тәмәкенең организмга тискәре йогынтысы турындагы фактлар белән беррәттән тәмәке китергән чыгымнар, төрле илләрдә үткәрелгән көрәш чаралары белән дә таныштылар. Китапханәче тәмәкене ташлау чаралары булып физкультура, хезмәт, спорт торуын әйтеп үтте, үз-үзен кулга алып ел саен миллионлаган кешенең тәмәкене ташлавы турында сөйләде, ә иң яхшысы яшәтән үк дәрәс яшәү рәвешен алып барырга кирәклеген асызыклады. Чарада урта һәм югары сыйныф укучылары катнашты. (26.01.2021)





